**БУЛІНГ**

На сьогодні булінг перетворився на доволі поширене явище, глузування та знущання над дітьми однолітків уже стали частиною шкільного життя. І з роками масштаби цього явища тільки збільшуються. Багато вчителів вважають, що булінг не така серйозна проблема, як уживання школярами тютюну, алкоголю, наркотиків, проте його наслідки можуть бути дуже важкими. Багато дітей спеціально уникають відвідування школи, тому що бояться цькування.

**Булінг** – це будь-яка агресивна поведінка однієї людини чи групи людей, що повторюється неодноразово.

**Учасниками  боулінгу є**: **агресор**(переслідувач), **свідки**(спостерігачі), **жертва**.

Виділяють різні **види булінгу: фізичний, вербальний (психологічний) і кібербулінг.**

**Фізичний булінг** проявляється у вигляді таких дій, як **удари, підніжки, щипки, а також псування майна**. Цей вид шкільного насильства більш характерний для хлопчиків, які частіше схильні до прояву фізичної агресії.

**Вербальний (психологічний)**: **образи, погрози, непристойні прізвиська або інші принизливі висловлювання щодо жертви.**

До **кібербулінгу** відносяться **зображення  чи  відеозаписи  розміщені у  мережах Інтернет і спрямовані на приниження жертви**,  **образи на телефон, електронну адресу або через інші електронні пристрої.**

**Жертвою цькування** може стати абсолютно будь-яка дитина, не дивлячись на те, якою б сильною або здібною вона не була б. Однак найчастіше жертвами стають ті, хто найбільше виділяється (дивно одягнений, дивно поводиться, неохайний). Також потенційними жертвами можуть стати ті, хто швидко втрачає самоконтроль, легко піддається емоціям.

Булерами ж найчастіше стають ті, хто ростуть без заборон та  авторитету батьків,  їм не вистачає уваги і поваги дорослих. Більшость  таких дітей весь час самостверджуються за рахунок інших дітей, доводячи власну перевагу над іншими.

**Діти  які стають булерами - переслідувачами:**

– впевнені, що «домінуючи» і підпорядковуючи собі інших, набагато легше досягати своїх цілей;

– мають жорстоких батьків;

– фізично сильніші ;

– мріють бути лідерами у навчальній групі;;

– бажають перебувати у центрі уваги;

– впевнені у своїй перевазі над жертвою;

– не визнають компромісів;

– агресивні, які самостверджується у цькуванні жертви;

– інтуїтивно відчувають, що однокласники не зможуть чинити опір;

У навчальному закладі в булінгу найчастіше бере участь ціла група учнів. Якщо лідер групи – булер, то інші наслідують його поведінку і беруть участь у цькуванні однокласників.

**«Спільники» булерів найчастіше такі діти, які:**

– бояться бути на місці жертви;

– не бажають виділятися з-поміж однокласників;

– цінують свої відносини з лідером;

– піддаються впливу «сильних» у класі;

– не вміють співчувати іншим;

– не мають власної ініціативи;

– сприймають цькування як розвагу;

– виховуються у неблагополучних сім’ях й відчули насильство від старших членів родини.

**Необхідно підкреслити, що будь-яка дитина може стати об’єктом для насильницьких дій.**

**Найчастіше  жертвами булінгу стають діти, які:**

– тривожні, нещасні, з низькою самооцінкою.

* невпевнені в собі;

–  не мають близького друга;

* чутливі, замкнуті й сором’язливі;

– схильні до депресії і меланхолії;

– фізично слабші, ніж ровесники.

– страждають від комплексу неповноцінності;

– не вірять, що педагоги їх захистять;

**Особливості дітей, які можуть стати жертвами булінгу:**

– погана успішність;

– більш матеріально забезпечені;

– улюбленці вчителів, ябеди, обдаровані, вундеркінди;

* мають підвищене почуття власної гідності;

– неохайно одягнені або ж одягнені занадто яскраво;

– ті, що хваляться досягненнями своїх батьків;

**Як допомогти дітям упоратися з булінгом**

•        Якщо дитина розповідає вам про бешкетника, зосередьте увагу на  підтримці, не важливо, наскільки ви засмучені. Діти часто не хочуть розповідати дорослим про залякування, тому що відчувають себе ображеними та приниженими або турбуються про те, що вчителі насварять обидві сторони і знущання загостряться.

•        Іноді діти думають, ніби це їхня власна вина бо  вони виглядали або вели себе по-іншому.

•        Вони бояться, що, якщо розбишака дізнається, що вони комусь усе розповіли, то буде ще гірше.

• Побоюються , що їм не повірять  чи не робитимуть жодних дій у цьому напрямі.

•        Хваліть дитину за те, що вона набралася сміливості порозмовляти про це. Переконайте її, що вона не самотня. Підкресліть, що погано робить бешкетник, а не вона.

•        Сприйміть серйозно побоювання дитини, що знущання будуть ще гірше, якщо задирака дізнається, що ваша дитина розповіла про них.

•        Поясніть що Ви  звернетесь до батьків бешкетника і це більше не повториться.

**Поради дітям**

•        Ключ до допомоги дітям у наданні стратегій, які навчать їх справлятися з повсякденними знущаннями, а також допоможуть відновити дитячу самооцінку й повернути почуття власної гідності.

•        Важливо порадити дітям не відповідати на знущання бійкою або відповідними знущаннями. Це може швидко перерости в насильство, неприємності, травмувати когось із них. Замість цього найкраще піти від ситуації, поспілкуватися з іншими дітьми й розповісти про все дорослим.

**Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти:**

•        Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч.

•        Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або на перерві, де можна зустріти бешкетника. Запропонуй те ж саме своєму другу.

•        Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся.

•        Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника. Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

Отож поспішайте творити добро. Якщо ви нічим не можете допомогти, то поспівчувайте, не смійтеся з чужої біди, не робіть ще більшого зла тому, хто потрапив у біду. Поспішайте творити добро, вчіться співчувати. Не намагайтеся комусь зробити зло, причинити біль, тому що за це рано чи пізно ви будете покарані. Колись ви також опинитись у скрутній ситуації, і вам ніхто не подасть руки. Пам’ятайте! Як ви ставитеся до цього світу, таким боком і світ до вас повернеться. Якщо ви живете доброю людиною, то буде й вам всюди добре, бо, як каже народна мудрість: «Доброму скрізь добре!» А коли ви будете робити зло, коли ваше серце стане жорстоким, то і світ до вас повернеться жорстокістю і злом. Не забувайте про це ніколи. Нехай у вашому серці завжди живуть велика любов і доброта, щирість і співчуття, людяність і щедрість.